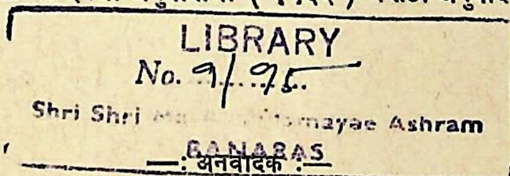
भगवान् रमणमहर्षिप्रणीत

मी कोण?

(नान् यार ?)

(" Who am I " या डॉ. टी. एम्. पी. महादेवन् यांच्या मूळ तामिळच्या इंग्रजी अनुवादाचा (१९६६) मराठी अनुवाद.)



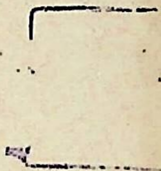
—: अनुवादक :—

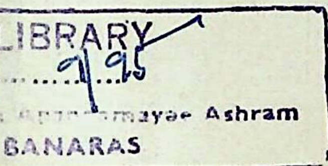
गं. वि. कुलकर्णी

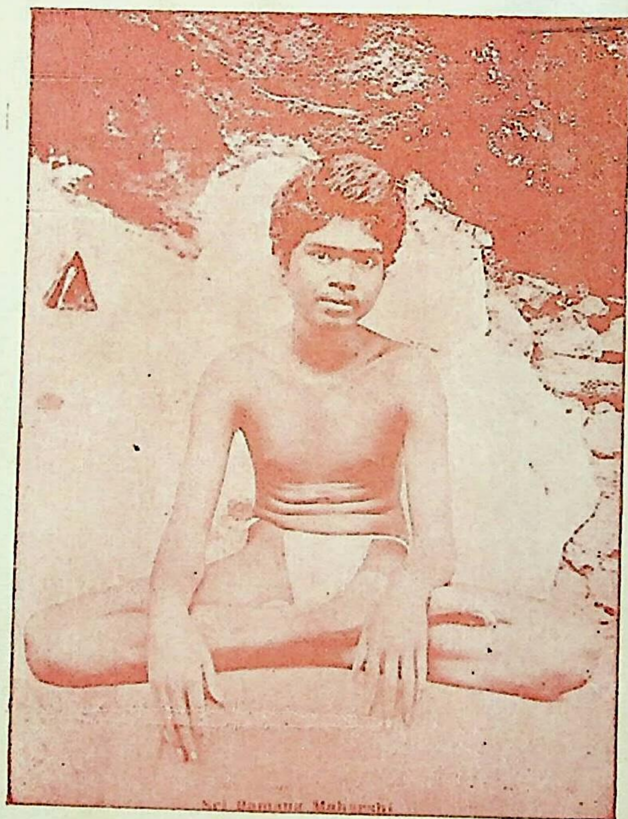


श्री रमणाश्रम

तिरुवण्णामलै : दक्षिण भारत




LIBRARY
9195
mayee Ashram
BANARAS



२१ वर्षांचे भगवान् श्री रमणमहर्षी

भगवान् रमणमहर्षिप्रणीत

मी कोण?

(नान् यार ?)

(" Who am I " या डॉ. टी. एम्. पी. महादेवन् यांच्या मूळ तामिळच्या इंग्रजी अनुवादाचा (१९६६) मराठी अनुवाद.)

—: अनुवादक :—

गं. वि. कुलकर्णी



श्री रमणाश्रम

तिरुवण्णामलै : दक्षिण भारत

प्रकाशक :
टी. एन्. वेंकटरामन्
अध्यक्ष,
श्रीरमणाश्रमम्,
तिरुवण्णामलै, दक्षिण भारत

पहिली आवृत्ती– १९४४ (१३०० प्रती)
नूतन आवृत्ती– १९६७ (१००० प्रती)
पुनर्मुद्रण– १९७४ (१००० प्रती)

मूल्य ४० पैसे

मुद्रक :
श्री. गो. वा. कुलकर्णी,
सेवा मुद्रणालय, १६७ बी,
विद्यापीठ रस्ता, कोल्हापूर– २

प्रस्तावना

आत्मविचार (Self-enquiry) या विषयावरील प्रश्नोत्तर-संग्रहाला 'मी कोण ?' असे शीर्षक दिले आहे सुमारे १९०२ मध्ये श्री. एम्. शिवप्रकाशं पिल्लै या गृहस्थांनी भगवान श्रीरमणमहर्षींना हे प्रश्न विचारले. श्री. पिल्लै हे तत्त्वज्ञानाचे पदवीधर त्या वेळी दक्षिण अर्काट जिल्ह्यातील महसूल खात्यात नोकरीस होते. इ. स. १९०२ मध्ये सरकारी कामानिमित्त तिरुवण्णामलै येथे ते आले असता अरुणाचल-गिरीवरील विरूपाक्ष गुहेत ते गेले आणि तिथे भगवानांना भेटले. आपणांस मार्गदर्शन मिळावे अशी त्यांची प्रार्थना करून त्यांनी आत्मविचारासंबंधी प्रश्न विचारले. त्या वेळी भगवान बोलत नसल्यामुळे— तसे काही त्यांनी व्रत घेतले होते म्हणून नव्हे, पण त्यांना बोलावेसे वाटत नव्हते— त्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे हावभावांनी दिली; आणि जेव्हा ती समजत नसत, तेव्हा जमिनीवर किंवा पाटीवर लिहून दिली. श्री. शिवप्रकाशं पिल्लै यांनी आठवणीनुसार त्यांची नोंद ठेवली असून. तीवरून भगवानांनी चौदा प्रश्नांना उत्तरे दिली होती. हे लेखन आणि त्यासोबत भगवानांनी आपल्या शंकांचे निरसन करून आपणांस एका आणीबाणीच्या प्रसंगी कसे वाचविले या विषयावर श्री. पिल्लै यांनी स्वतः रचलेल्या कविता यांचे पहिले प्रकाशन १९२३ मध्ये झाले. त्यानंतर 'मी कोण ?' चे प्रकाशन बऱ्याच वेळा झाले आहे. काही आवृत्तींत तीस प्रश्न व त्यांची उत्तरे आपणांस आढळतात; तर इतर आवृत्तींत अठ्ठावीस. याखेरीज प्रश्नांऐवजी जीत ही शिकवण निबंधरूपाने पुन्हा मांडली आहे अशीही एक आवृत्ती प्रसिद्ध झाली आहे. उपलब्ध इंग्रजी अनुवाद याच निबंधाचा आहे. प्रस्तुत अनुवाद, अठ्ठावीस प्रश्नोत्तरांच्या स्वरूपात असलेल्या संहितेचा आहे.

'विचारसंग्रहम्' (आत्मविचार) बरोबर 'नान् यार ?' ('मी कोण ?') यात भगवानांच्या स्वतःच्या शब्दांत त्यांच्या बोधवचनांचा पहिला संच समाविष्ट झाला आहे. भगवानांच्या ग्रंथसंपदेतील ही दोनच

केवळ त्यांची गद्यलेखने होत. आत्मविचार हाच मोक्षाचा साक्षात् मार्ग (direct path) आहे ही मध्यवर्ती शिकवण यात स्पष्टपणे मांडली आहे. आत्मविचार कोणत्या विशिष्ट पद्धतीने करावा हे 'नान् यार ?' मध्ये सुगम रीतीने सांगितले आहे. मन विचारांचे बनलेले आहे. मनात पहिला विचार जर कुठला येत असेल तर 'मी' हा. 'मी कोण ?' या विचारणेचा सतत पाठपुरावा केला, तर इतर सर्व विचार नाहीसे होतात, आणि शेवटी 'मी' हा विचारही नाहीसा होतो. उरते ते केवळ एकमेवाद्वितीय परमात्मस्वरूप. शरीर आणि मन असल्या अनात्मगोचर वस्तूंशी कल्पिलेले आत्म्याचे लटके तादात्म्य अशा रीतीने मावळते व ज्ञान म्हणजे साक्षात्कार होतो. अर्थात ही आत्मविचाराची प्रक्रिया सोपी नाही. 'मी कोण ?' असा शोध घेत असताना इतर विचार येणारच; पण ते आले तरी त्यांच्या मागोमाग जाऊन आपण त्यांच्या आहारी जाऊ नये. उलट स्वतःला असा प्रश्न करावा—

'कुणाला बरे हे (विचार) आले आहेत ?'

असे करण्यासाठी माणसाने अत्यंत जागरूक राहिले पाहिजे. मनाला इकडे तिकडे भटकू न देता, आणि स्वतःच निर्माण केलेल्या विचारांच्या चक्रव्यूहात वाट न चुकता, त्याने सतत आत्मशोध करून त्याला आपल्या मूलस्थानी स्थिर करावे. प्राणायाम आणि परमेश्वराच्या मूर्तीचे ध्यान असल्या साधना,' साहाय्यक अभ्यास म्हणून मानाव्या.'मन निश्चल व एकाग्र करण्यास त्या मदत करीत असल्यामुळे, त्यासाठी त्या उपयुक्त आहेत एकाग्रतेची कला साधलेल्या मनाला आत्मविचार तुलनात्मक रीतीने सोपा वाटतो. अविश्रांत आत्मविचार केल्याने इतर विचार नाहीसे होतात; आणि आत्मसाक्षात्कार होतो. हा साक्षात्कार म्हणजे ज्यात 'मी' याही विचाराचा लोप होतो असे पूर्ण सत्याचे दर्शन; जिला 'मौन' असे म्हणतात ती अनुभूती.

भगवान श्रीरमणमहर्षींच्या 'नान् यार् ?' (मी कोण ?) यातील शिकवणीचे हे सार आहे.

मद्रास विद्यापीठ

—टी एम्. पी. महादेवन्

२[illegible] सप्टेंबर, १९६६.

ॐ नमो भगवते श्रीरमणाय

मी कोण ?

(नान् यार् ?)

ज्याअर्थी दुःखविरहित अखंड सुखाची प्रत्येक प्राणिमात्रास इच्छा आहे, तसेच ज्याअर्थी प्रत्येकाला स्वतःबद्दल नितांत प्रेम आहे असे दिसून येते, शिवाय ज्याअर्थी केवळ सुख हेच प्रेमाचे कारण आहे, त्याअर्थी मनोविहीन निद्रावस्थेत ज्या सुखाचा प्रत्येकाला अनुभव येतो त्या आत्मस्वरूपाच्या सुखाचा लाभ घडण्यास प्रत्येकाने आपले स्वरूप ओळखणे अगत्याचे आहे. त्यासाठी "मी कोण ?" अशा स्वरूपाची विचारणा हे प्रमुख साधन आहे.

◇ ◇ ◇ ◇

१. मी कोण ?

सप्त धातूंचे बनलेले हे स्थूल शरीर मी नव्हे; शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध या पाच विषयांचे ज्ञान करून घेणारी श्रोत्रेंद्रिय, स्पर्शेंद्रिय, दृगिंद्रिय, जिव्हेंद्रिय आणि घ्राणेंद्रिय ही पाच ज्ञानेंद्रिये मी नव्हे; बोलणे, हालचाल करणे, ग्रहण करणे, मलमूत्रादी विसर्जन करणे आणि उपभोग घेणे, या क्रिया अनुक्रमे करणारी वाणी, पाय, हात, पायू आणि उपस्थ ही पाच कर्मेंद्रिये मी नव्हे. विचार करणारे मनही मी नव्हे; विषयांचे शेष संस्कार मात्र धारण करणारे विषयशून्य व क्रियाशून्य अज्ञानही मी नव्हे.

२. जर यांपैकी काही मी नाही, तर मी कोण ?

वर उल्लेखलेल्या सर्वांचे 'हे नाही' ('हे नाही') असे निराकरण केल्यावर जी केवळ ज्ञप्ती (अहंस्फूर्ती) उरते, ती मी आहे.

३. ज्ञप्तीचे (अहंस्फूर्तीचे) स्वरूप काय आहे ?

सत्-चित्-आनंद हे ज्ञप्तीचे स्वरूप आहे.

४. आत्मस्वरूपाचा लाभ केव्हा होईल ?

जेव्हा दृश्य जग दिसेनासे होईल, तेव्हा साक्षी जो आत्मा त्याच्या स्वरूपाची अनुभूती येईल.

५. जग हे (सत्य म्हणून) भासत असतानाही स्वरूपसाक्षात्कार होणार नाही काय ?

नाही होणार.

६. का ?

द्रष्टा आणि दृश्य वस्तू ही दोरी आणि साप यांसारखी आहेत. ज्याप्रमाणे आभासात्मक सापाच्या मिथ्या ज्ञानाचा लोप झाल्याशिवाय आधारभूत दोरीचे ज्ञान होणार नाही, त्याप्रमाणे जग हे सत्य आहे या समजुतीचे निराकरण झाल्याशिवाय आधारभूत आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार होणार नाही.

७. दृश्य विषय असलेल्या जगाचा लोप केव्हा होईल ?

सर्व प्रकारचे विज्ञान व सर्व क्रिया यांचे कारण असलेले मन जेव्हा प्रशांत बनेल, तेव्हा जगाचा लोप होईल.

८. मनाचे स्वरूप काय आहे ?

जिला मन म्हणतात, ती आत्मस्वरूपात राहणारी एक अद्भुत शक्ती आहे. तिच्यामुळे सर्व प्रकारचे विचार (वृत्ती) उठतात. विचारांहून वेगळी मन अशी दुसरी वस्तू नाहीं. म्हणून विचार हेच मनाचे स्वरूप आहे. विचारांहून वेगळी जग अशी स्वतंत्र वस्तू नाही. गाढ झोपेत विचार नसतात आणि जगही नसते. जागृती आणि स्वप्न या दोन अवस्थांत विचार असतात आणि जगही असते. ज्याप्रमाणे एकादा कोळी स्वतःमधून (जाळ्याचे) तंतू बाहेर काढतो आणि पुन्हा स्वतःत ओढून घेतो, त्याप्रमाणे मन स्वतःतून जग निर्माण करते आणि पुन्हा स्वतःतच विलीन करते. जेव्हा मन आत्मस्वरूपातून बाहेर निघते, तेव्हा जग दिसते. म्हणून जेव्हा जग (सत्य म्हणून) दिसते, तेव्हा आत्मस्वरूप दिसत नाही; आणि जेव्हा आत्मस्वरूप दिसते (प्रकाशते) तेव्हा जग दिसत नाही. जेव्हा मनाच्या स्वरूपाचा शोध एकादा मनुष्य सातत्याने घेतो, तेव्हा मन मरते आणि आत्मस्वरूप तेवढे उरते. ज्याला 'स्वरूप' असे म्हणतात, तो आत्माच होय. मन नेहमी कोणत्यातरी स्थूल पदार्थावर अवलंबून राहते. ते एकाकी राहू शकत नाही. मनालाच सूक्ष्म शरीर किंवा जीव असे म्हणतात.

९. मनाचे स्वरूप जाणण्याचा विचार-मार्ग (Path of enquiry) कोणता ?

या शरिरात 'मी' असा जो विचार उठतो ते मन होय. शरिरात 'मी' हा विचार कुठून उठतो याचा जर एखाद्याने शोध घेतला तर तो हृदयात उठतो असे त्याला आढळून येईल. तेच मनाचे उत्पत्तिस्थान होय. 'मी' 'मी' असाही जरी एखाद्याने सतत विचार केला, तरी तो त्याच ठिकाणी पोहोचेल. मनात उठणाऱ्या सर्व विचारांत 'मी' हा विचार पहिला आहे. हा उठल्यावरच इतर विचार उठतात. प्रथमपुरुषवाचक सर्वनामानंतरच द्वितीयपुरुषवाचक व तृतीयपुरुषवाचक सर्वनामे अस्तित्वात येतात; प्रथमपुरुषवाचक सर्वनामाशिवाय द्वितीय व तृतीयपुरुषवाचक सर्वनामे असू शकणार नाहीत.

१०. मन कसे प्रशांत होईल ?

'मी कोण ?' या विवेकानें. 'मी कोण ?' हा विचार इतर सर्व विचारांचा नाश करील, आणि पेटणाऱ्या चितेला हलवून अधिक प्रज्वलित करण्यास वापरलेल्या काठीप्रमाणे तोही विचार शेवटी नष्ट होईल. मग आत्मस्वरूपाची अनुभूती येईल.

११. 'मी कोण ?' या विचारासरशी अखंड एकनिष्ठ राहण्याचा उपाय कोणता ?

इतर विचार उठले असताना आपण त्यांच्या पाठोपाठ जाऊ नये, तर असा शोध घ्यावा की, 'हे (विचार) कुणाला येत आहेत ?' किती विचार उठतात हा प्रश्न महत्त्वाचा नाही. जसजसा एकेक विचार उठेल, तसतसा चिकाटीने आपण शोध घ्यावा की, 'हा विचार कुणाला आला आहे ?' यावर 'मला' उत्तर येईल. त्यावर जर असा प्रश्न केला की, 'मी कोण ?' तर मन आपल्या उगमाकडे परत फिरेल आणि उठलेला विचार लोप पावेल. या सतत अभ्यासाने मनाला आपल्या उगमस्थानी स्थिरावण्याची (स्वस्थ होण्याची) कला साधेल. जेव्हा सूक्ष्म मन मेंदू आणि इंद्रिये यांमधून बाहेर पडते, तेव्हा स्थूल नामरूपे दिसू लागतात. मनाला बाहेर पडू न देता हृदयात स्वस्थ करण्याच्या प्रक्रियेला 'अंतर्मुखता' असे म्हणतात; व बाहेर जाऊ देण्याच्या प्रक्रियेला 'बहिर्मुखता' असे म्हणतात. अशा रीतीने जेव्हा मन हृदयात स्वस्थ होते, तेव्हा 'मी' हे विचार–केंद्र लोप पावते; आणि अखंड असणारा आत्मा प्रकाशत राहतो. कोणतोही गोष्ट करताना माणसाने 'मी करतो' या अहंकारास थारा न देता ती करावी. माणूस जर असा वागेल, तर सर्व शिवस्वरूप (ईश्वरस्वरूप) असल्याचे त्याला दिसेल.

१२. मन प्रशांत करण्यास दुसरे उपाय नाहीत काय ?

विवेका (enquiry) शिवाय इतर प्रभावी उपाय नाहीत. इतर उपायाने मन ताब्यात आणण्याचा प्रयत्न केल्यास ते ताब्यात आल्यासारखे वाटेल, पण पुन्हा ते बाहेर जाईल. प्राणायामानेही मन निश्चल राहील; पण जोपर्यंत प्राणाचा निरोध असेल तोपर्यंत ते तसे राहील. तो पूर्ववत् चालू झाला म्हणजे पुन्हा मन चंचल बनेल व पूर्वसंस्कारांनुसार भटकत राहील. मन आणि प्राण या दोहोंचे मूळ एकच आहे. वस्तुतः विचार हे मनाचे स्वरूप आहे. 'मी' हा विचार मनाचा पहिला विचार आहे; आणि तोच अहंकार होय. जेथून अहंकार निघतो, तेथूनच प्राणही निघतो. म्हणून जेव्हा मन प्रशांत बनते, तेव्हा प्राणायाम होतो, आणि जेव्हा प्राणायाम होतो तेव्हा मन प्रशांत बनते. गाढ झोपेत मात्र जरी मन प्रशांत असते, तरी प्राणाचे स्पंदन थांबत नाही. देहाचे रक्षण व्हावे आणि इतर लोकांना तो मृत झाला आहे असे वाटू नये या हेतूने ईश्वरी इच्छेनुसारच हे घडत असते. जागृतावस्थेत व समाधीत मन प्रशांत बनले असता प्राणायाम होतो. प्राण हे मनाचे स्थूल रूप आहे. मरणकाळ येईपर्यंत मन प्राणाला देहात राहू देते; आणि देह मृत्युमुखी पडतो तेव्हा मन आपल्याबरोबर प्राणाला घेऊन जाते. म्हणून प्राणायामाचा अभ्यास हे मनोनिग्रहाचे केवळ एक साधन आहे. त्यामुळे मनोनाश होणार नाही.

प्राणायामासारखी परमेश्वराचे मूर्तिध्यान, मंत्रजप, (उपवासादी) आहारनियंत्रण इत्यादि मन प्रशांत करण्याची केवळ साहाय्यक साधने होत.

परमेश्वराच्या मूर्तिध्यानाने आणि मंत्रजपाने मन एकाग्र बनते. सतत भटकत राहणे हा मनाचा धर्म आहे. ज्याप्रमाणे हत्तीला सोंडेत धरण्यासाठी साखळी दिली असता, ती तो सतत पकडून ठेवील, दुसरे काही पकडणार नाही, त्याप्रमाणे नामरूपांत गुंतून राहिलेले मन केवळ त्यांचेच ग्रहण करीत राहील. जेव्हा मन असंख्य विचारांच्या रूपाने फाकते,

तेव्हा प्रत्येक विचार दुबळा बनतो; पण जसजसे विचार लोप पावतात तसतसे मन एकाग्र व समर्थ बनते. अशा मनाला आत्मविचार सोपा वाटेल. सर्व नियमांत सात्त्विक व मित आहाराचा नियम उत्कृष्ट आहे. या नियमाचे पालन केल्यास, मनाचा सत्त्वगुण वाढेल आणि ते आत्म-विचारास साहाय्यक होईल.

१३. विषयांचे शेष संस्कार (संकल्प) समुद्राच्या लाटांप्रमाणे अनंत दिसतात. त्या सर्वांचा निरास केव्हा होईल ?

जसजसे आत्मस्वरूपाचे ध्यान अधिकाधिक वरच्या पातळीवर जाईल, तसतसे विचार नष्ट होत जातील.

१४. जणू अनादि कालापासून चालत आलेले विषयांचे शेष संस्कार नष्ट होणे आणि माणसाने शुद्ध आत्मस्वरूपात राहणे शक्य आहे काय ?

"हे शक्य आहे की नाही ?" अशा संशयाच्या आहारी न जाता माणसाने चिकाटीने आत्मस्वरूपाचे ध्यान करीत जावे. एकादा मनुष्य मोठा पापी असला, तरी त्याने "अरेरे ! मी पापी आहे. मी कसा वाचणार ?" म्हणून चिंता करत रडत बसू नये. "मी पापी आहे" हा विचार त्याने संपूर्णपणे सोडून द्यावा आणि स्वरूपानुसंधानाकडे दक्षतेने लक्ष द्यावे; म्हणजे त्याला निश्चित यश मिळेल. एक चांगले आणि दुसरे वाईट, अशी दोन मने नाहीत. मन एकच आहे. (वासनांचे) शेष संस्कार दोन प्रकारचे असतात : पवित्र आणि अपवित्र; जेव्हा मन पवित्र संस्कारांनी प्रभावित झालेले असते तेव्हा त्याला 'चांगले' म्हणतात; आणि जेव्हा अपवित्र संस्कारांचा पगडा त्याच्यावर बसलेला असतो, तेव्हा त्याला 'वाईट' म्हणतात.

सांसारिक विषयांत आणि दुसऱ्या लोकांच्या व्यवहारात मनाला भटकू देऊ नये. इतर लोक किती का वाईट असेनात, आपण त्यांचा द्वेष करू नये. आसक्ती आणि द्वेष या दोहोंचाही त्याग करावा. जे आपण दुसऱ्यांस देतो, ते वस्तुतः आपण स्वतःसच देत असतो. या सत्याचा जर उमज पडला, तर कोण बरे दुसऱ्यांना देणार नाही? जेव्हा आपला 'मी' उठतो, तेव्हा सर्व काही उठते; जेव्हा तो 'मी' शांत होतो, तेव्हा सर्व काही शांत होते. जितक्या प्रमाणात आपण नम्रतेने वागू, तितक्या प्रमाणात आपले हित होईल. मन शांत केले म्हणजे माणूस कुठेही राहिला तरी चालेल.

१५. विचारणेचा अभ्यास कुठवर करावा?

जोपर्यंत विषयांचे संस्कार मनात आहेत तोपर्यंत 'मी कोण?' अशी विचारणा करणे आवश्यक आहे. जसे विचार उठतील, तसे ते तिथल्या तिथे त्यांच्या उगमस्थानातच आत्मविचाराने नाहीसे करावे. आत्मज्ञान होईपर्यंत जरी अखंड आत्मानुसंधान करीत राहिले, तरी तेवढ्यानेही काम भागेल. जोवर किल्ल्यात शत्रू आहेत, तोवर ते हल्ला करणारच. जसजसे ते बाहेर पडतील, तसतसा त्यांचा निःपात केला, तर किल्ला आपल्या हाती येईल.

१६. आत्म्याचे स्वरूप कोणते?

वस्तुतः जे आहे ते सर्व आत्माच आहे. शिंपीत जसा रुप्याचा भास होतो, तसे आत्मस्वरूपात जग, जीवात्मा आणि ईश्वर यांचे भास होतात. ही त्रयी एकाच वेळी प्रकट होते आणि एकाच वेळी लोप पावते.

'मी' या विचाराचा संपूर्ण अभाव हेच आत्मस्वरूप. त्याला 'मौन' असे म्हणतातात. हे आत्मस्वरूप स्वतः जग असते; तेच स्वतः 'मी' असते; तेच स्वतः ईश्वर असते; सर्व काही शिव, आत्मस्वरूप असते.

१७. प्रत्येक गोष्ट ईश्वरनिर्मित नाही काय ?

इच्छा, निश्चय किंवा प्रयत्न याशिवाय सूर्य उगवतो ; आणि केवळ त्याच्या अस्तित्वामुळे सूर्यकांत मणी आग बाहेर टाकतो, कमळ उमलते, पाण्याचे वाष्प बनते ; लोक आपआपली विविध कर्तव्ये करतात आणि नंतर विश्रांती घेतात. ज्याप्रमाणे लोहचुंबकाच्या अस्तित्वामुळे सुई फिरते, त्याप्रमाणे परमेश्वराच्या केवळ अस्तित्वामुळे सृष्ट्यादी त्रिविध (वैश्विक) कृत्यांच्या किंवा दैवी पंचकर्मांच्या आधीन होऊन जीव कर्मानुसार आप-आपली कर्तव्ये पार पाडतात आणि शेवटी निवृत्त होतात. परमेश्वराला कसलाच संकल्प नसतो; कसल्याच कर्माने तो लिप्त होत नाही. लौकिक कर्मांचा ज्याप्रमाणे सूर्यावर काहीच परिणाम होत नाही किंवा इतर चार महाभूतांचे गुणदोष ज्याप्रमाणे सर्वव्यापक आकाशावर (ether) कसलाच परिणाम करीत नाहीत, त्याप्रमाणे हे होते.

१८. भक्तांत सर्वश्रेष्ठ कोणता ?

जो आत्मस्वरूपाला म्हणजे परमेश्वराला आपले सर्वस्व समर्पण करतो तो सर्वोत्कृष्ट भक्त होय. परमेश्वराला आपले सर्वस्व अर्पण करणे म्हणजे आत्मस्वरूपाखेरीज दुसऱ्या कुठल्याही विचाराला वाव न देता अखंड आत्मस्थितीत राहणे.

परमेश्वरावर जेवढी ओझी आपण टाकू तेवढी तो वाहतो. सर्व वस्तु-मात्राला चालना देणारी भगवच्छक्ती असताना, आपण तिला शरण न जाता, ‘ काय करावे व कसे करावे ? काय करू नये व कसे करू नये ? ’ असल्या विचारांनी सतत का सचिंत व्हावे ? आगगाडी सारे ओझे वाहून नेते हे माहीत असताना, आत चढल्यावर, गाडीत ते खाली ठेवून स्वस्थ राहण्याऐवजी, आपले बोचके आपल्याच डोक्यावर कष्टाने का वहावे ?

१९. वैराग्य म्हणजे काय ?

जसेजसे विचार उठतील तसतसे त्यांना समूळ पूर्णपणे उखडून टाकून नाहीसे करणे हे वैराग्य होय. ज्याप्रमाणे मोतीबुड्या (Pearl-diver) आपल्या कंबरेस दगड बांधून समुद्राच्या तळाशी बुडी मारतो आणि तिथले मोती (वेचून) घेतो, त्याप्रमाणे आपण प्रत्येकाने वैराग्य पाठीशी घेऊन स्वत:तच खोल बुडी घ्यावी आणि आत्ममोत्याचा लाभ करून घ्यावा.

२०. परमेश्वर आणि गुरु यांना जीवाला मोक्ष मिळवून देता येणार नाही काय ?

परमेश्वर आणि गुरु केवळ मोक्षाचा मार्ग दाखवतील; ते आपणहून जीवाला मोक्षस्थितीप्रत घेऊन जाणार नाहीत.

वस्तुत: परमेश्वर आणि गुरू भिन्न नाहीत. वाघाच्या जबड्यात सापडलेल्या भक्ष्याला जशी सुटका नाही, तद्वत् जे कोणी गुरूच्या करुणामय दृष्टीच्या टप्प्यात आले त्यांची त्यातून सुटका न होता त्यांचे रक्षणच गुरूकडून होईल; तथापि प्रत्येकाने स्वत: प्रयत्नशील राहून परमेश्वराने किंवा गुरूने दाखविलेला मार्ग चोखाळणे आणि मोक्षाची अनुभूती घेणे आवश्यक आहे. आपल्या स्वत:च्याच ज्ञानचक्षूने आपण स्वत:ला ओळखू शकू, दुसऱ्याच्या नव्हे. स्वत: रामाने 'मी राम आहे' असे स्वत:ला ओळखण्यासाठी आरशाची मदत घेणे आवश्यक आहे काय ?

२१. मुमुक्षूने (प्रपंच) तत्त्वांचा शोध घेणे आवश्यक आहे काय ?

ज्याला खरकटे अन्न टाकून द्यावयाचे आहे त्याला त्याचे पृथक्करण करून ते कशा स्वरूपाचे आहे हे पाहण्याची जशी गरज नसते, तसेच ज्याला आत्मस्वरूपाचे ज्ञान करून घ्यायचे आहे त्याने असल्या तत्त्वसंख्येची

गणना करणे किंवा त्यांच्या गुणविशेषांचा शोध घेणे यांची आवश्यकता नसते; आत्मस्वरूपाला झाकून टाकणाऱ्या प्रपंचतत्त्वांचा सर्वस्वी त्याग करावा लागतो. प्रपंच हा स्वप्नवत् आहे असे त्याने मानावे.

२२. जागृती व स्वप्न यांत काही फरक नाही काय ?

जागृती दीर्घ असते, तर स्वप्न क्षणिक असते. याहून दुसरा फरक नाही. जागृतीतल्या घटना जागे असेतोवर जशा खऱ्या वाटतात, तशाच स्वप्नातल्याही स्वप्न असेतोवर खऱ्या वाटतात. स्वप्नात मन हे एक वेगळेच शरीर धारण करते. जागृती व स्वप्न या दोन्ही अवस्थांत विचार, नामे व रूपे एकाच वेळी प्रकट होतात.

२३. मुमुक्षूंना ग्रंथवाचनाचा काही उपयोग आहे काय ?

सर्व ग्रंथ सांगतात की, मुक्ती मिळविण्यासाठी मन निवांत केले पाहिजे. म्हणून मन निवांत करणे हेच त्यांच्या शिकवणीचे सार आहे. एकदा हे समजले की, अखंड वाचन करण्याची गरज नाही. मन प्रशांत करण्यासाठी 'मी कोण ?' असा अंतःशोध माणसाने स्वतःत घ्यायचा असतो. हा शोध ग्रंथांत कसा घेता येईल ? आपल्या स्वतःच्या ज्ञानदृष्टीने आपणांस आपण पहावे. आपले स्वरूप पंचकोशांच्या आत आहे. ग्रंथ मात्र त्यांच्या बाहेर आहेत. या पंचकोशांना दूर सारून ज्याअर्थी आत्मस्वरूपाचा शोध घ्यावयाचा असतो, त्याअर्थी ग्रंथांत ते शोधणे व्यर्थ आहे. अशी एक वेळ येईल की, जेव्हा माणसाला सारे ज्ञान विसरावे लागेल.

२४. सुख म्हणजे काय ?

सुख हा आत्मस्वरूपाचा स्वभावच आहे; सुख आणि आत्मस्वरूप ही भिन्न नाहीत. प्रपंचातल्या कुठल्याही विषयात सुख नाही. अज्ञानामुळे आपणांस असे वाटते की, विषयापासून आपणांस सुख मिळते. मन बहिर्मुख झाले की, ते दुःखी बनते. खरे पाहिले असता, जेव्हा त्याच्या इच्छा

पुन्या होतात, तेव्हा ते आपल्या मूळ स्थानी परतते आणि सुखाचा म्हणजे आत्मस्वरूपाचा आस्वाद घेते. त्याचप्रमाणे सुषुप्ती, समाधी, मूर्च्छा या अवस्थांत, तसेच इष्ट विषय मिळाला असता किंवा अनिष्ट विषय दुरावला असता, मन अंतर्मुख होते आणि शुद्ध आत्मानंदाची गोडी चाखते. अशा रीतीने मन कधी आत्मस्वरूपाबाहेर, तर कधी परत आत्मस्वरूपात असे अविश्रांत भटकत असते. झाडाखाली असता सावली सुखद असते. बाहेर उघडच्या मैदानावर उन्हाचे चटके बसत असतात. उन्हात बाहेर हिंडणाऱ्या माणसाला सावलीत आल्यावर थंड वाटते. सावलीतून उन्हात बाहेर पडणारा आणि पुन्हा सावलीकडे परतणारा मनुष्य मूर्ख होय. शहाणा माणूस कायमचा सावलीत राहतो. त्याचप्रमाणे ज्याने सत्यस्वरूप जाणले, त्याचे मन (सत्यस्वरूप) ब्रह्माला सोडीत नाही याउलट अज्ञ माणसाचे मन प्रपंचात घुटमळते, दुःखी बनते आणि सुखाचा आस्वाद घेण्यासाठी अगदी थोडावेळ ब्रह्माकडे परत येते. वस्तुतः प्रपंच (जग) ज्याला म्हणतात तो नुसता विचार आहे. जेव्हा प्रपंच मावळतो, म्हणजे विचार लुप्त होतो, तेव्हा मन सुखी होते, आणि जेव्हा प्रपंच समोर उभा ठाकतो, तेव्हा ते दुःखी होते.

२५. ज्ञानदृष्टी म्हणजे काय?

स्वस्थ राहणे याला ज्ञानदृष्टी म्हणतात. स्वस्थ राहणे म्हणजे मन आत्मस्वरूपात मुरवणे. दूर असलेल्या माणसांच्या विचारांचे अंतर्ज्ञान, त्रिकालज्ञान आणि दूरदर्शन म्हणजे ज्ञानदृष्टी नव्हे.

२६. निष्कामता (Desirelessness) आणि ज्ञान (wisdom) यांचा काय परस्पर संबंध आहे?

निष्कामता म्हणजेच ज्ञान. या दोन गोष्टी वेगळ्या नाहीत; त्या एकच आहेत. मनाची विषयाकडे असलेली धाव थांबवणे म्हणजेच निष्कामता. कोणताही विषयाचे (ब्रह्माहून भिन्न) भान नसणे म्हणजे ज्ञान. वेगळ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास, आत्मस्वरूपाखेरीज दुसऱ्या

कशाचीही इच्छा नसणे म्हणजे वैराग्य किंवा निष्कामता. आत्मस्वरूपाला न सोडणे म्हणजे ज्ञान.

२७. विचारणा (enquiry) आणि ध्यान (meditation) यांत काय फरक आहे ?

मनं आत्मस्वरूपात स्थिर करणे म्हणजे विचारणा.

'मी ब्रह्म, सच्चिदानंद आहे' असे चिंतन हे ध्यान.

२८. मोक्ष म्हणजे काय ?

'बद्ध असा मी कोण ?' असा आपल्या स्वरूपाचा शोध घेणे आणि त्या सत्यस्वरूपाचा साक्षात्कार होणे म्हणजे मोक्ष.

॥ श्रीरमणार्पणमस्तु ॥